

<p>Hauptteil Teil 1</p> <p>Mobilisierung der Wirbelsäule und Aktivierung der Hals- Nackenmuskula- tur 10 Minuten</p>	<p>überkreuzen</p> <ul style="list-style-type: none"> - s.o. nur hinten überkreuzen - s.o. nur abwechselnd vorne und dann hinten überkreuzen <p>Walken mit zusätzlichen Schulteraktionen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • S.o. nur Arme schwingen gegengleich locker mit • S.o. nur Schulterkreisen rückwärts (in die Aufrichtung) • S.o. nur linke Schulter kreisen, dann nur rechte Schulter kreisen und dann link/rechts im Wechsel • S.o. nur abwechselnd die linke und dann die Rechte Schulter zu den Ohren ziehen und bewusst locker fallen lassen. <p>Mobilisierung der HWS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hüftbreiter Stand, Knie sind leicht gebeugt und das Becken ist aufgerichtet - Kopf langsam nach maximal links drehen und ca. 10 Sekunden halten. Dabei die Augen nach rechts bewegen und tief ausatmen - Langsam zurück drehen und dasselbe nach rechts ausführen - den Kopf nach links neigen ohne die Schultern dabei anzuheben und ca. 10 Sekunden halten, dabei mit den Augen nach links oben schauen u. einatmen und danach nach rechts unten schauen und ausatmen - s.o. nur nach links - danach lockern, Schultern ausschütteln 	<p>legen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fokus auf Arm- und Beinarbeit legen - bewusst mit kleinen Bewegungen beginnen und dann steigern - bei evtl. auftretenden Schmerzen der TN, Bewegungsausmaß reduzieren - auf korrekte Ausführung der Mobilisation achten ggf. Dreh- und/oder Neigegeschwindigkeit verringern 	<p>abrollen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hüft- und Beckenstabilisation beachten! • Schultern bewusst tief halten • Beim Kreisen der Schultern immer nach hinten rotieren • Auf die Atmung achten: Nicht den Atem anhalten! <p>Achtung! Ein „Dehngefühl“ in der Hals- Nackenmuskulatur ist in Ordnung aber keine (stechenden) Schmerzen!</p>	
--	--	---	--	--

	<p>Mobilisierung der BWS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - hüftbreiter Stand und Heben und Senken des Brustbeins (Flexion/Extension BWS) - s.o. nur Arme in U-Halte und Rotation im Rumpf im Bereich der BWS - s.o. nur Seitneigung in der BWS <p>Mobilisierung der LWS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - s.o. nur jetzt mentale Fokussierung auf den LWS-Bereich <p>Ansteuerung Schulterblattfixatoren:</p> <p>„ Hamburg – Basel“</p> <ul style="list-style-type: none"> - TN gehen zu 2. zusammen A und B - B steht hinter A und legt die Hände auf die Schulterblätter (nicht Schultern!) von A - A zieht - mit Fokussierung auf die Hände von B - die Schultern geradlinig max. nach oben – „fährt also mit den Händen von B nach Hamburg - dann führt A die Schultern in die Neutralposition (=aufgelegter, aufgerichteter Schultergürtel) nach „Karlsruhe“ - die Hände von B „wandern“ mit abwärts - jetzt versucht A, die Schultern von „Karlsruhe“ noch ein kleines Stück weiter nach unten zu ziehen nach „Basel“ - B kontrolliert, ob die Schultern von A wirklich in Karlsruhe stoppen und nicht schon in „Frankfurt“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Achtung! Richtige Ansteuerung Schulterblattfixatoren und Entlastung der Hals-Nackenschuldmuskulatur <ul style="list-style-type: none"> • Bewusste Ansteuerung der Schulterblattfixatoren • Rückenbild entwickeln • Entlastung der Hals-Nackenschuldmuskulatur spüren lassen 	<p>Achtung! Beim Abwärtsziehen der Schultern nicht in der LWS oder BWS ausweichen</p> <p>Zwischen den einzelnen Übungen wird jeweils 5 Min. ge(nordic)walkt</p> <ul style="list-style-type: none"> • evtl. Hilfestellung beim gehen und schwingen geben (kreuzkoordiniert) 	
--	--	---	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> - wenn der linke Fuß nach vorne geht, schwingen die Arme so weit es geht ebenfalls nach links und der Kopf wird dabei nach rechts gedreht - ebenso in die andere Richtung - ebenso und die Augen entgegengesetzt zur Kopfdrehung bewegen (nur 2-3 Schritte lang!) <p>3. Stockheben</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schulterbreiter Stand, leicht in die Knie - Stock wird zwischen Zeigefinger und Daumen waagrecht gehalten - langsam den Stock von unten bis zur Schulterhöhe anheben - Schulterblätter ziehen Richtung „Basel“ <p>Variation 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - s.o. nur Partner legt beide Hände auf die Stöckmitte von A - A hebt nun den Stock s.o. an und B gibt beim Anheben Druck auf den Stock <p>Variation 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - s.o. nur gibt B jetzt von unten Druck, wenn A den Stock von oben nach unten führt <p>Variation 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> - s.o. nur B gibt A kleine schnelle Impulse in der Mitte des Stock (oben und unten) beim Anheben und Senken des Stockes - A versucht zu stabilisieren <p>Variation 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - s.o. nur die Impulse jeweils außen am Stock geben (Veränderung des Hebels = mehr stabilisieren) 	<ul style="list-style-type: none"> - Ansteuerung der Schulterblattfixatoren und Entlastung des Hals-Nacken-Bereiches beim Abwärtsziehen der Schultern 	<p>Achtung! Beim Abwärtsziehen der Schultern nicht in der LWS oder BWS ausweichen und nicht die Luft anhalten</p>	<p>Untergrund so wählen, dass die Teilnehmer sicher stehen</p>
--	---	--	--	--

<p>Abschluss, Hausaufgabe und Ausblick</p> <p>5-10 Minuten</p>	<p>Leichte Dehnübungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • sanftes körperwahrnehmungsorientiertes Dehnen der beanspruchten Muskulatur <ol style="list-style-type: none"> 1. Rückenmuskulatur 2. Hals-Nackenmuskulatur 3. Beinmuskulatur <p>Ausblick auf die nächste Stunde</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stundenthema • Organisation/Treffpunkt/Sonstiges <p>Hausaufgabe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zähneputzen im wechselnden Einbeinstand (Achtung! Leicht gebeugtes Knie im Standbein) 	<ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung der beanspruchten Muskulatur • Kontrast-Erlebnis Kontraktion-Dehnung <ul style="list-style-type: none"> • Motivation für die nächste Stunde • Bindung <ul style="list-style-type: none"> • Handlungskompetenz entwickeln • Schulung von Propriozeption/Stabilisation 	<p>Lockerer und sanftes Dehnen der Muskulatur</p>	<p>Achtung! Keine Dehnung an der Schmerzgrenze</p>
--	---	---	---	---